

Chương 10.

Thiền Định (*meditation*).

Thiền định đã được nói trong bài giảng đầu tiên của Phật, 'Bốn Chân Lý Cao Quý' và Tám Chánh Đạo'. Phần Thiền Định rất quan trọng, chiếm hết 3 trong tám Chánh Đạo. Thiền được dạy tại phần cuối của bài giảng, như vậy cần phải thông suốt các căn bản của Pháp, nhất là Bốn Chân Lý thì việc học tập thiền định mới có kết quả. Phần trí tuệ (A) và đạo đức (B) cũng phải hội đủ trước khi thực hành thiền định (C). (xem bài Bốn Chân Lý, Tám Chánh Đạo, chương 4).

Bốn Chân Lý là:

- 1- Đời là Đau khổ.
- 2- Nguyên nhân Đau khổ là vô minh vướng níu với cái Ta và tham, sân, si .
- 3- Niết Bàn là không còn Đau khổ.
- 4- Tám Chánh Đạo đưa đến Niết Bàn.

Tám Chánh Đạo được chia ra làm ba phần:

A- Phần khôn ngoan, **Trí tuệ** (wisdom).

- 1- Nhận định và hiểu biết đúng đắn.
- 2- Nguyện vọng đúng đắn.

B- Phần **Đạo Đức** (morality)

- 3- Ngôn ngữ đúng đắn.
- 4- Hành vi đúng đắn.
- 5- Đời sống đúng đắn.

C- **Phần Thiền Định.**

- 6- Nỗ lực đúng đắn.
- 7- Quan điểm đúng đắn.
- 8- Tập trung tư tưởng đúng đắn.

Thiền có đến 4 hay 5 cấp, nhiều người đạt được cấp 1 và 2 là đã thấy sung sướng. Cao hơn nữa là phải khổ công luyện tập trong nhiều năm.

1- Trước hết là thiền samatha (trấn tĩnh - calm), làm cho tinh thần và thân thể nghỉ ngơi, không bận rộn ngoại cảnh bằng cách tập

trung tâm trí vào hơi thở, lúc đầu thở dài, sau ngắn. Khi hơi thở đã đều hoà và không bị ngoại cảnh, tiếng động chi phối, thì thở ra, vào, đan điền rồi phân chia ra toàn thân. Nhiều người khó ngủ chỉ thiền samatha một lúc là ngủ quên ngay.

2- Phần 2 là thiền vipassana, là để cho tâm ý ta nhìn thấy bản chất thật sự của sự vật, mà ta chưa biết rõ, dựa vào các căn bản của Pháp (đau khổ, vô thường, vô ngã, nhân quả, v.v.), để loại bỏ được vô minh mê muội, diệt bỏ tham, sân, si; và với lòng từ, bi, hỉ xả, ta sẽ tạo được một quan điểm đứng đắn, thông hiểu rõ mọi sự việc, rồi tìm được thành tựu tốt đẹp.

3- Thiền samadhi khó luyện hơn, có thể giúp tâm ý tập trung vào từng điểm một để giải các bế tắc trong kinh mạch, chữa được bệnh.

4- Thiền cao hơn sẽ tìm lại được tiền kiếp quá khứ, thấy được vị lai và các biến chuyển tương lai của thế giới.

“Bốn lĩnh vực quán niệm nếu được phát triển và thực tập liên tục sẽ đưa bảy yếu tố giác ngộ đến chỗ thành tựu viên mãn như thế...”

Nếu hành giả tu tập theo bảy yếu tố giác ngộ một mình tĩnh cư, chuyên quán chiếu về tính cách không sinh diệt của vạn pháp, quán chiếu về sự tự do thì sẽ đạt tới khả năng buông bỏ. Đó là do tu tập bảy yếu tố giác ngộ mà thành tựu viên mãn được trí tuệ và giải thoát.”

Năm chương ngại (Nirvarana) cho việc thiền định:

- 1- dục vọng
- 2- sân si (giận ghét).
- 3- lười biếng, lơ đãng.
- 4- bồn chồn, lo lắng.
- 5- nghi ngờ, yếm thế không muốn thử làm.

Có nhiều cách thiền:

- Thiền theo hơi thở, cách này được thông dụng nhất.
- Thiền theo bước chân đi, đó là thiền hành.
- Thiền theo cử động của tay chân, thân thể : các nghi lễ cúng bái chậm chạp, các môn Tái Chi, Yoga, Zen. Các môn võ Thiếu Lâm, Võ

Đang v.v... do các nhà tu hành sáng tạo để thiền và dùng tự vệ chống kẻ cướp bóc chùa chiền.

Tiếp sau đây là KINH QUÁN NIỆM HƠI THỞ, nguyên văn lời giảng của Phật về Thiền, đọc rất dễ hiểu hơn là giảng nghĩa dài dòng. Tác giả chỉ có vài lời bàn tóm tắt.

Sơ lược phương pháp thiền Quán Niệm Hơi Thở:

Lời bàn :

Khi thiền định, thiền giả cần theo thứ tự như sau:

Nên lựa một chỗ yên tĩnh, thoáng khí mát mẻ, không quá nóng hay quá lạnh. Ngồi thiền theo tư thế hoa sen là tốt nhất nhưng phải luyện tập từ từ. Lúc ban đầu có thể ngồi một cách thoải mái, không để cho bị cắn đau hay tê chân hoặc đau lưng. Có thể ngồi thoải mái trên ghế dựa, hoặc quỳ hoặc nằm trên thảm mà thiền, hay vừa đi vừa thiền. Phật đã kinh nghiệm với 6 năm tu tập theo lối ép xác, thể xác bị đau đớn khó chịu thì tinh thần suy nhược mệt mỏi không sáng suốt để việc thiền định có kết quả. Mục đích thiền định là giúp cho người được khoẻ mạnh, vui vẻ thoải mái để có một trí tuệ sáng suốt, không làm cho khổ sở.

1- Quán thân: làm cho thân thể được an tịnh thoát khỏi sự ngứa ngáy, mệt mỏi, khó chịu.

- thở hơi dài, thở vào thở ra, chú trọng vào hơi thở.

- thở hơi ngắn, thở vào thở ra, chú trọng vào hơi thở.

(sau khi thở dài, thở ngắn một lúc thì hơi thở đã đều hòa, không còn phân biệt ngắn dài nữa).

- thở vào, thở ra, ý thức về toàn thân.

- thở vào, thở ra, ý thức làm toàn thân an tịnh.

Lời bàn về Quán thân.

1- Thở dài: Khi đã ở trong vị thế thoải mái rồi thì bắt đầu thở. Để tinh thần chú trọng vào luồng hơi đi nhẹ nhàng vào lỗ mũi theo một đường dài, rồi sau đó nhẹ nhàng đi ra khỏi lỗ mũi theo một đường dài. Sự thở dài này tùy thuộc vào sức khoẻ của mỗi người, có người hít vào thở ra rất dài, có người thì ngắn thôi. Luyện tập phải từ từ tùy theo sức khoẻ của mình, lấy sự thoải mái để chịu làm giới hạn.

2- *Thở ngắn*: Khi thở dài một lúc thì lấy được bình tĩnh, tim đập đều hoà không còn hồi hộp hay bất rút khó chịu thì không cần cố gắng thở dài nữa; hơi thở trở thành ngắn, như bình thường thở vào, thở ra. Tinh thần cũng phải chú trọng vào luồng hơi thở từ từ đi vào đi ra.

3- *Thở toàn thân*: chú trọng vào hơi thở; khi thấy hơi thở từ từ vào phổi rồi ra, khi từ từ vào đan điền rồi ra, khi vào đến đầu các ngón tay hay ngón chân rồi ra. Tùy theo sức khoẻ và khả năng mà điều khiển hơi thở đi toàn thân; không nên quá mức thành có hại.

4- *Toàn thân an tịnh*: lúc này cử động nhẹ các ngón tay chân, và các phần thân thể xem có chỗ nào bị tắc nghẽn máu huyết không lưu thông thì sửa chữa lại bộ vị. Rồi thở cho toàn thân nghỉ ngơi, thở cho giãn các dây thần kinh và bắp thịt. Chú ý vào sự thở vào, thở ra, sự nghỉ ngơi và an tịnh của toàn thân.

2- Quán tâm: làm cho tâm được an tịnh, không bị xúc động bởi cảm thọ. Vì cảm thọ nên tâm giao động vượt ra ngoài lý trí, khởi sanh ra lòng luyến ái, ghen ghét, tị hiềm, tham, sân, si. Tâm ý giao động làm mờ lý trí, mất tự chủ, sanh ra hành động thiếu suy nghĩ.

- thở vào, thở ra, cảm thấy mừng vui.
- thở vào, thở ra, cảm thấy an lạc.
- thở vào, thở ra, có ý thức về những hoạt động trong tâm ý.
- thở vào, thở ra, làm cho những hoạt động trong tâm ý được an tịnh.

Lời bàn về Quán tâm.

Ngoài cái 'khổ' ra, tâm con người thường bị giao động bởi tham sân si, vô minh tham ái. Tâm bị giao động tùy theo nhiều cảm thọ khác nhau :

- động tâm từ khi thấy người ốm đói nghèo khổ.
- động tâm bi khi thấy chiến tranh bom đạn tàn phá.
- giận tức vì bị người khác chửi bới sỉ nhục.
- ghen ghét vì thấy người bạn mình vừa mua được một cái nhà to, hay được khen thưởng.
- ghen tức vì con cái thua kém con người khác.
- mẹ chồng , nàng dâu ghen tức với nhau.
- thấy tiền của vàng bạc thì sanh lòng tham phi pháp.

- thấy người xinh đẹp thì si mê không biết lẽ phải quấy.
- con cái trong nhà ghen tị lẫn nhau.
- hung hăng khi bị đụng chạm.
- lo sợ mất việc, đời sống khó khăn.... v.v....

Khi tâm bị giao động không cầm giữ được thì ác nghiệp như khẩu nghiệp, ý nghiệp hay thân nghiệp sẽ xảy ra như: chửi bới, nhục mạ; dùng âm mưu hãm hại, lừa đảo hay trộm cướp, sát nhân. Tâm giao động như con trâu muốn chạy rong, nếu trẻ chăn không kèm được sẽ sống ra ngoài tàn phá ruộng nương. Để kèm chế sự giao động tâm trong thiền thì:

- 1- thở vào thở ra, cho tâm cảm thấy mừng vui.
- 2- thở vào thở ra, cho tâm thấy an lạc.
- 3- khi cảm thấy vui vẻ an lạc rồi thì thắm định lại vì sao tâm bị giao động, cường độ của sự giao động.
- 4- chú trọng vào hơi thở giữ và cho tâm được an tịnh.

*Khi tâm được tạm thời an tịnh rồi thì đến lúc dùng trí tuệ để giải thoát ra khỏi sự giao động. (Trí là lý trí, tuệ là sự hiểu biết về Phật pháp, về kinh nghiệm sinh sống, học hỏi, luật pháp, khoa học, kỹ nghệ v.v...). **Đến mức sau này thì mỗi thiền giả có một giải pháp khác nhau, phù hợp với trí tuệ của mình.***

3- Định trí: Nỗ lực lý trí để định đúng con đường phù hợp với mình để đi đến giác ngộ, giải thoát và an lạc.

- thở vào, thở ra, có ý thức về tâm trí.
- thở vào, thở ra, làm cho tâm trí hoan lạc.
- thở vào, thở ra, thu nhiếp tâm trí vào **định**.
- thở vào, thở ra, cởi mở cho tâm trí được giải thoát, tự do.

4- Chiêu pháp: Sau khi an thân, an tâm và định trí rồi, thì quán chiếu vào pháp vô thường, vô ngã, không đáng tham cầu vướng mắc, bản chất không sinh diệt (duyên khởi), sự buông bỏ. (*Khi an được tâm và định được lý trí rồi thì mới dùng sự hiểu biết của trí tuệ để giải quyết mọi việc viên mãn*).

- thở vào, thở ra, quán chiếu tính vô thường của vạn pháp.
- thở vào, thở ra, quán chiếu tính không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp.

- thở vào, thở ra, quán chiếu về bản chất không sinh diệt của vạn pháp.
- thở vào, thở ra, quán chiếu về sự buông bỏ.

Phép quán niệm hơi thở nếu được phát triển và thực tập liên tục sẽ đưa bốn lĩnh vực quán niệm đến chỗ thành tựu viên mãn.

*Nhưng nếu được phát triển và thực tập liên tục **bốn lĩnh vực quán niệm** sẽ đưa **bảy yếu tố giác ngộ** đến chỗ thành tựu viên mãn.*

Hoàn thành bốn quán niệm hơi thở sẽ sinh khởi và phát triển **bảy tình giác (thất giác chi, hay bảy yếu tố giác ngộ)** theo thứ tự từ 1 đến 7, là đưa đến sự giải thoát an lạc Niết bàn. Khi hoàn thành Niệm (1) sẽ sinh khởi và phát triển Trạch (2); khi hoàn thành (2) sẽ sinh khởi và phát triển Tinh tấn (3); khi hoàn thành (3) sẽ sinh khởi và phát triển Hỷ(4);... v.v....

- 1- **Niệm giác**: duy trì vững chãi bền bỉ chánh niệm của tuệ giác; gạt bỏ tạp niệm trở ngại cho sự tu tập.
- 2- **Trạch pháp**: lựa chọn pháp môn phù hợp với căn cơ của mình để tu luyện.
- 3- **Tinh tấn**: nỗ lực, bền bỉ vững chắc lòng tin.
- 4- **Hỷ giác**: sự yên vui có được trong khi tu tập.
- 5- **Khinh an**: nhẹ nhàng, an tịnh, không phiền não.
- 6- **Định giác**: giữ tâm trí an trụ vào một điểm, đối tượng đã định không để bị ảnh hưởng bên ngoài.
- 7- **Xả giác**: trầm tĩnh, đạt được vô tư, chân chánh và buông bỏ; vượt ra khỏi ảnh hưởng của phiền não, tham lam, ích kỷ, luyện ái hay đố kỵ ghen ghét mà đi đến giác ngộ, giải thoát, xả bỏ và an lạc.

Thiền là phương pháp dùng trí và tuệ để định tâm đi theo đúng đường chánh đạo ấn định trong Phật pháp. Đạt được kết quả là có thể thấy được Niết Bàn hay thành Phật.

“Này các đệ tử, các vị phải chế ngự năm giác quan không để chúng dong ruổi theo trần cảnh, dục lạc. Người tu phải như chú mục đồng cầm roi chấn, không để trâu dẫm đạp lúa mạ của người. Một khi các vị buông lung năm giác quan, không những các vị không chế ngự được năm thứ dục lạc, mà các vị cũng không thể dừng được vòng

cương toả của phóng túng, như con ngựa chững nếu không dây cương, nó sẽ lao xuống hầm hố. Nạn khổ của giấc cướp chỉ có một đời, trong khi nạn giấc giác quan làm chúng sanh đau khổ nhiều kiếp. Tai họa của nó vô cùng nguy hiểm. Các vị phải cẩn thận.

Thế nên, người có trí cần phải chế ngự các giác quan chứ không phục tùng nó; giữ gìn chúng như là canh chừng giấc cướp, không để chúng hoành hành, thao túng.

Này các đệ tử, trong các giác quan của con người, ý là quan trọng nhất. Các vị phải thận trọng chế ngự tâm ý mình. Tâm ý rất đáng sợ, nguy hiểm còn hơn thú dữ, rắn độc, thậm chí nguy hại hơn cả nạn hỏa hoạn. Cũng như có người mãi mê cầm giữ chén mật trên tay và quên đi hầm hố trên đường, sẽ bị vấp ngã. Cũng như voi say mà không có móc sắt; như khi vượn gặp được cây rừng tha hồ mà chuyền nhảy, muốn chế ngự chúng thì thật là khó. Vì vậy các vị siêng năng chế ngự tâm mình, để giữ gìn tất cả các pháp thiện. Khi tâm được chế ngự một chỗ thì không việc gì không thành.” (Trích KTHN, bài thứ 49 Lời dạy cuối cùng. Thích Nhật Từ soạn).

KINH TỤNG HẰNG NGÀY, bài Thứ ba mươi hai.

Tỳ-kheo Thích Nhật Từ biên soạn, .

KINH QUÁN NIỆM HƠI THỞ

H.T. Thích Nhật Hạnh dịch.

Này các đệ tử, trong đại chúng đây có những vị Tỳ-kheo đã chứng quả A-la-hán, đã hết mọi phiền não, đã trút bỏ được mọi gánh nặng, đã thành tựu được trí tuệ và giải thoát. Lại có những vị đã cắt được năm sợi dây ràng buộc đầu, chứng được quả Bất Hoàn, sẽ không còn trở lại luân hồi; có những vị đã cắt bỏ được ba sợi dây ràng buộc đầu, chứng quả Nhứt Hoàn, hàng phục được phần thô của các phiền não tham, sân, si và chỉ cần trở lại một lần; có những vị đã cắt bỏ được ba sợi dây ràng buộc đầu, chứng quả Dự Lưu, đang vững chãi đi về quả vị giác ngộ; có vị đang thực tập bốn pháp quán niệm, có vị đang thực tập bốn pháp siêng năng chân chánh, có vị đang thực tập bốn pháp sung túc như ý, có vị đang thực tập năm căn, có vị đang thực tập năm lực, có vị đang thực tập bảy yếu tố giác ngộ, có vị đang thực tập tám chánh đạo, có vị đang thực tập tâm từ, có vị đang thực tập tâm bi, có vị đang thực tập tâm hỷ, có vị đang thực tập tâm xả, có vị đang thực tập chín pháp quán tưởng, có vị đang thực tập quán vô thường. Lại có những vị khác đang thực tập quán niệm hơi thở.

Này các đệ tử, phép quán niệm hơi thở, nếu được phát triển và thực tập liên tục sẽ

đem lại những thành quả và lợi lạc lớn, có thể làm thành tựu bốn lĩnh vực quán niệm; bốn lĩnh vực quán niệm nếu được phát triển và thực tập liên tục sẽ làm thành tựu bảy yếu tố giác ngộ; bảy yếu tố giác ngộ nếu được phát triển và thực tập liên tục sẽ đưa tới trí huệ và giải thoát.

Làm thế nào để phát triển và thực tập liên tục phép quán niệm hơi thở, để phép này mang lại những thành quả và lợi lạc lớn?

Này các đệ tử, vị hành giả đi vào rừng hoặc tới một gốc cây, nơi vắng vẻ, ngồi xuống trong tư thế hoa sen, giữ thân cho thẳng và đặt vững chánh niệm trước mặt mình. Thở vào, người ấy biết rằng mình thở vào, thở ra người ấy biết rằng mình thở ra.

1 - *****

- Thở vào một hơi dài, người ấy biết: ta đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài, người ấy biết: ta đang thở ra một hơi dài.

- Thở vào một hơi ngắn, người ấy biết: ta đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn, người ấy biết: ta đang thở ra một hơi ngắn.

- Ta đang thở vào và có ý thức về toàn thân ta. Ta đang thở ra và có ý thức về toàn thân ta

- Ta đang thở vào và làm cho toàn thân an tịnh. Ta đang thở ra và làm cho toàn thân an tịnh.

2 - *****

- Ta đang thở vào và cảm thấy mừng vui. Ta đang thở ra và cảm thấy mừng vui.

- Ta đang thở vào và cảm thấy an lạc. Ta đang thở ra và cảm thấy an lạc.

- Ta đang thở vào và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta. Ta đang thở ra và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta.

- Ta đang thở vào và làm cho những hoạt động tâm ý trong ta được an tịnh. Ta đang thở ra và làm cho những hoạt động tâm ý trong ta được an tịnh.

3 - *****

- Ta đang thở vào và có ý thức về tâm ý ta. Ta đang thở ra và có ý thức về tâm ý ta.

- Ta đang thở vào và làm cho tâm ý ta hoan lạc. Ta đang thở ra và làm cho tâm ý ta hoan lạc.

- Ta đang thở vào và thu nhiếp tâm ý ta vào định. Ta đang thở ra và thu nhiếp tâm ý

ta vào định.

- Ta đang thở vào và cởi mở cho tâm ý ta được giải thoát, tự do. Ta đang thở ra và cởi mở cho tâm ý ta được giải thoát, tự do.

4 - *****

- Ta đang thở vào và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp. Ta đang thở ra và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp.

- Ta đang thở vào và quán chiếu về tính không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp. Ta đang thở ra và quán chiếu về tính không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp.

- Ta đang thở vào và quán chiếu về bản chất không sinh diệt của vạn pháp. Ta đang thở ra và quán chiếu về bản chất không sinh diệt của vạn pháp .

- Ta đang thở vào và quán chiếu về sự buông bỏ. Ta đang thở ra và quán chiếu về sự buông bỏ.

Phép quán niệm hơi thở, theo những chỉ dẫn trên, nếu được phát triển và thực tập liên tục sẽ đem đến những thành quả và lợi lạc lớn.

A- Phát triển và thực tập liên tục như thế nào để phép quán niệm hơi thở có thể thành tựu được bốn lĩnh vực quán niệm? Khi hành giả thở vào hoặc thở ra một hơi dài hay một hơi ngắn mà có ý thức về hơi thở và về toàn thân mình, hoặc có ý thức là đang làm cho toàn thân mình an tịnh thì khi ấy hành giả đang an trú trong phép quán thân trong thân, tinh tiến, tinh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời. Hơi thở vào và hơi thở ra có ý thức ở đây thuộc lĩnh vực quán niệm thứ nhất là thân thể.

B- Khi hành giả thở vào hoặc thở ra mà có ý thức về sự vui thích hoặc về sự an lạc, về những hoạt động của tâm ý an tịnh thì khi ấy hành giả đang an trú trong phép quán cảm thọ trong cảm thọ, tinh tiến, tinh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời. Những cảm thọ được chứng nghiệm trong hơi thở có ý thức ấy thuộc lĩnh vực quán niệm thứ hai là cảm thọ.

C- Khi hành giả thở vào hoặc thở ra mà có ý thức về tâm ý an tịnh, thu nhiếp tâm ý vào định hoặc cởi mở cho tâm ý được giải thoát tự do, thì khi ấy hành giả đang an trú trong pháp quán niệm tâm ý trong tâm ý, tinh tiến, tinh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời.

Không quán niệm về hơi thở thì sẽ không phát triển được chánh niệm và sự hiểu biết.

D- Khi hành giả thở vào hoặc thở ra mà quán chiếu về tính cách vô thường hoặc về tính cách không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp, về bản chất không sinh diệt và về sự buông bỏ, thì khi ấy hành giả đang an trú trong pháp quán niệm đối tượng tâm ý, tinh tiến, tinh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời.

Phép quán niệm hơi thở nếu được phát triển và thực tập liên tục sẽ đưa bốn lĩnh vực quán niệm đến chỗ thành tựu viên mãn.

Nhưng nếu được phát triển và thực tập liên tục bốn lĩnh vực quán niệm sẽ đưa bảy yếu tố giác ngộ đến chỗ thành tựu viên mãn.

1- Khi hành giả an trú trong phép quán thân trong thân, quán cảm thọ trong cảm thọ, quán tâm ý trong tâm ý, quán đối tượng tâm ý trong đối tượng tâm ý, tinh tiến, tinh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời thì lúc ấy chánh niệm của hành giả được duy trì vững chãi và bền bỉ; hành giả đạt được yếu tố giác ngộ thứ nhất là niệm. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

2- Khi hành giả an trú trong chánh niệm để quán chiếu và quyết trạch về các pháp, đối tượng của tâm ý, thì yếu tố giác ngộ thứ hai được sinh khởi và phát triển, đó là yếu tố trạch pháp. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

3- Khi hành giả an trú trong quán chiếu và quyết trạch về các pháp một cách bền bỉ, tinh cần, vững chãi thì yếu tố giác ngộ thứ ba được sinh khởi và phát triển, đó là yếu tố tinh tấn. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

4- Khi hành giả đã an trú vững chãi và bền bỉ trong sự hành trì tinh tiến thì yếu tố giải thoát thứ tư được sinh khởi và phát triển, đó là yếu tố hỷ lạc xuất thế. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

5- Khi được an trú trong trạng thái hỷ lạc rồi, hành giả cảm thấy thân và tâm của mình nhẹ nhàng và an tịnh, đó là yếu tố giải thoát thứ năm được sinh khởi và phát triển, đó là yếu tố khinh an. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

6- Khi thân và tâm mình đã nhẹ nhàng và thanh tịnh, hành giả có thể đi vào định một cách dễ dàng. Lúc đó yếu tố giải thoát thứ sáu được sinh khởi và phát triển, đó là yếu tố định. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

7- Khi đã thực sự an trú trong định, hành giả không còn duy trì sự phân biệt và so đo

nữa. Khi đó yếu tố giải thoát thứ bảy là buông thả được sinh khởi và phát triển. Đó là yếu tố hành xả. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Bốn lĩnh vực quán niệm nếu được phát triển và thực tập liên tục sẽ đưa bảy yếu tố giác ngộ đến chỗ thành tựu viên mãn như thế.

Nhưng bảy yếu tố giác ngộ nếu được phát triển và thực tập liên tục, làm thế nào để có thể đưa đến sự thành tựu viên mãn của trí tuệ và giải thoát ?

Nếu hành giả tu tập theo bảy yếu tố giác ngộ một mình tĩnh cư, chuyên quán chiếu về tính cách không sinh diệt của vạn pháp, quán chiếu về sự tự do thì sẽ đạt tới khả năng buông bỏ. Đó là do tu tập bảy yếu tố giác ngộ mà thành tựu viên mãn được trí tuệ và giải thoát.

Đó là những điều Đức Thế Tôn nói. Đại chúng ai nấy đều tỏ vẻ vui mừng rồi nỗ lực làm theo.

Nam-mô Bốn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật. (3 lần, xá 3 xá)

~~oOo~~

Thiền và Tam vô lậu học (Giới-Định-Tuệ).

Lậu có nghĩa là phiền não. **Tam vô lậu học có ý nghĩa là ba môn học giúp hành giả vượt khỏi sự trói buộc của mọi phiền não.**

- **Giới** có nghĩa là điều phục, chế ngự, giữ gìn hành động của thân, ý và khẩu, để không tạo ác nghiệp, ngăn ngừa điều ác, làm điều thiện.

- **Định** là chỉ cho tâm ý chuyên chú vào một đề mục, một đối tượng, một biểu thức nhất định để không bị xao động, nhiễu loạn, phân tán bởi những tác động nội tâm và ngoại cảnh.

- **Tuệ** là môn học làm phát sinh trí tuệ vô lậu. Tuệ là trí và tuệ. Nó bao gồm đủ cả giới học và định học. Vì vậy, đối tượng của tuệ học là giới học và định học, - hay giáo lý Tứ đế (Bốn chánh đạo) và Nhân duyên sinh khởi.

Lợi ích của trí tuệ không thể nghĩ bàn đối với cuộc sống hiện tại và tương lai. **Chính vì thế mà Phật giáo lấy trí tuệ làm sự nghiệp.** Muốn xây dựng một cuộc sống hạnh phúc, an lạc trọn vẹn cho tự thân và cho tha nhân, muốn hiểu được chính mình và hiểu được người thì phải có trí tuệ để quán chiếu; muốn bước lên bờ giác ngộ giải thoát, trí tuệ vô lậu là yếu tố quyết định. Lợi ích cốt yếu của tuệ là giúp cho hành giả

nhìn thấy rõ nhân sinh và vũ trụ đúng như thật với bản chất của chúng; đó là **thấy được duyên sinh tính, vô thường tính và vô ngã tính qua giáo lý Tứ đế và Duyên khởi.**

Chúng ta biết rằng **tuệ được phát sanh là nhờ tu tập thiền định./.**

Thiền, (trích yếu một phần), do H. T. Thích Minh Châu,
Tỉnh hội Phật giáo Thừa Thiên, 1993.

Thiền là một pháp môn do sáng kiến của đức Phật, do kinh nghiệm tu tập bản thân của Ngài, không một ai dạy cho Ngài, và chính nhờ kinh nghiệm bản thân ấy mới giúp cho Ngài xây dựng một pháp môn giải thoát và giác ngộ, rất độc đáo, tuyệt diệu; đó là pháp môn: Giới Định Tuệ.

.....

Chứng Sơ thiền cho đến Đệ Tứ thiền

.....

Đức Phật giải thích rất tỉ mỉ bốn Thiền được chứng đắc, theo thứ tự trước sau, cùng với các Thiền chi:

Thiền là một tập trung tư tưởng trên một đối tượng, nhờ sức tập trung ấy nên có khả năng thay đổi năm triền cái Dục Tham, Sân, Hôn trầm thụy miên, Trạo hối, và Nghi, bằng năm Thiền chi, tức là Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc và Nhất tâm. Tầm thay thế cho Hôn trầm thụy miên, Tứ thay thế cho Nghi, Hỷ thay thế cho Sân, Lạc thay thế cho Trạo hối, và Nhất tâm thay thế cho Dục tham.

.....

Một nhận xét nữa của chúng tôi là ở Sơ Thiền, năm Thiền chi - tầm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm - được đầy đủ. Lên Thiền thứ hai, tầm tứ được bỏ rơi. Lên Thiền thứ ba, hỷ được bỏ rơi. Lên Thiền thứ tư, lạc được xả thay thế và như vậy Thiền thứ tư chỉ còn xả và nhất tâm, và Thiền thứ tư được gọi là xả niệm thanh tịnh.

.....

Đoạn kinh (Trung Bộ Kinh) nói lên rõ ràng ba Thiền đầu còn giao động, chỉ có Thiền thứ tư mới được gọi là bất động: Đoạn kinh trên nói lên sự thanh lọc các Thiền chi, từ Thiền thứ nhất đến Thiền thứ tư.

.....

Nay chúng ta bước qua một vấn đề khác là hành Thiền đem lại những lợi ích gì, hay nói một cách khác, Thiền định có những công năng gì theo lời đức Phật dạy. Ở nơi đây, chúng tôi chỉ đề cập đến bốn lợi ích hay bốn công năng của Thiền:

-- Một là Thiền có khả năng đoạn trừ các dục, khiến cho ác ma không thấy đường đi

lối về.

-- Thứ hai là Thiên có khả năng đối trị sợ hãi.

-- Thứ ba là Thiên đem lại Thiên lạc cho người hành giả.

-- Và thứ tư là Thiên đưa đến thành tựu trí tuệ, đưa đến giác ngộ giải thoát, đưa đến Niết bàn.

Một trong những công năng tuyệt diệu của Thiên là đưa đến trí tuệ, từ trí tuệ đưa đến giải thoát, giải thoát tri kiến theo đúng quá trình Giới, Định, Tuệ, Giải thoát, Giải thoát tri kiến...../.

Quán Niệm Hơi Thở (*Anapana Sati*)

do Bình Anson

Ghi chú: Các đoạn chính của bài này được trích dịch từ một quyển cẩm nang tu thiền của ngài thiền sư U Acinna, người Miến Điện ("Light of Wisdom", W.A.V.E., Malaysia, 1996), cùng với một vài kinh nghiệm của người dịch, đã có duyên may được tu học với sư cô Dipankara, đệ tử của ngài U Acinna, trong năm 1997 tại Perth, Tây Úc.

Các bạn có thể bắt đầu pháp quán niệm hơi thở (anapana sati, a-na-pa-ná sa-ti) bằng cách định tâm vào hơi thở vào, hơi thở ra tại lỗ mũi hay ở môi trên. Có người hỏi là ta nên định tâm vào hơi thở hay sự chạm xúc của hơi thở? Câu trả lời là chỉ nên định tâm vào hơi thở. Hơi thở chạm xúc vào lỗ mũi hay môi trên là nơi dễ theo dõi nhất. Sự chạm xúc là một đề tài thiền quán khác biệt, thuộc về pháp môn quán danh (quán danh-sắc). Đó là pháp quán Xúc giới và các tâm sở có liên quan. Ở đây, chúng ta chỉ quán niệm vào hơi thở, hơi thở có chạm xúc, mà không quán vào sự chạm xúc. Quán niệm hơi thở này cần có một chánh niệm vững mạnh và tuệ giác tri.

Bây giờ ta đem tâm vào hơi thở, hơi thở vào và hơi thở ra. Nếu thiền sinh không thể chú tâm vào hơi thở sau một vài buổi thiền, thì có thể tập đếm hơi thở. Việc này để giúp họ phát triển định lực. Thiền sinh đếm số sau mỗi hơi thở, như sau: "thở vào ... thở ra ... một", "thở vào ... thở ra ... hai", "thở vào ... thở ra ... ba", ... cho đến "thở vào ... thở ra ... tám". Có thể đếm từ năm đến mười, rồi trở lại số một. Tuy nhiên, thiền sinh nên đếm đến số tám rồi trở lại từ đầu. Số tám là để nhắc nhở chúng ta về Con Đường Tám Chánh (Bát Chánh Đạo) mà chúng ta đang cố gắng hành trì để giác ngộ. Các bạn cần phải cương quyết không để phóng tâm, tâm lang thang chỗ này chỗ kia, trong khi đếm hơi thở. Chỉ chú tâm theo dõi hơi thở và đếm số, từ 1 đến 8 rồi trở lại

1 ... Qua việc chỉ chú tâm vào đếm hơi thở như thế, tâm sẽ trở nên an định hơn. Thông thường thì cần phải thực hành như thế trong một giờ để tâm được an định và vững chắc.

Sau đó, khi tâm an định, bạn có thể bỏ lối đếm hơi thở và chuyển sang giai đoạn kế. Nếu bạn thở vào một hơi dài, bạn biết đó là một hơi dài. Nếu bạn thở ra một hơi dài, bạn biết đó là một hơi dài. Tương tự, nếu bạn thở vào một hơi ngắn, bạn biết đó là một hơi ngắn. Nếu bạn thở ra một hơi ngắn, bạn biết đó là một hơi ngắn. Ở đây, dài hay ngắn là gì ? Đó là khoảng thời gian. Nếu cần một thời gian dài để thở thì đó là hơi thở dài. Nếu cần một thời gian ngắn để thở thì đó là hơi thở ngắn. Tuy nhiên, phải thở bình thường mà không cố gắng ép hơi thở. Không nên đặt tên nó là "dài" hay "ngắn". Nếu cần phải đặt tên thâm trong tâm, thì đặt tên nó là "thở vào, thở ra" mà thôi. Chỉ cần biết nó là hơi dài hay ngắn, nhưng lúc nào cũng phải chú tâm vào luồng hơi đang chạm xúc vào lỗ mũi hay môi trên. Không nên đem tâm đi theo luồng hơi vào trong thân thể hay chạy ra ngoài thân thể. Nếu thiền sinh để tâm theo dõi luồng vào trong thân hay ra ngoài thân thì sẽ không thể làm hoàn hảo sự định tâm. Cần phải chú tâm ghi nhận hơi thở đang chạm xúc lỗ mũi hay môi trên trong một, hai, hoặc ba giờ.

Đến đây, định tướng (nimitta, ni-mít-tá) sẽ phát sinh. Nếu định tướng không phát sinh thì bạn có thể chuyển sang hành trì như sau: thiền sinh để tâm ghi nhận toàn luồng hơi liên tục từ đầu đến cuối. Bạn không nên đặt tên là: "chặng đầu, chặng giữa, chặng cuối". Nếu cần phải đặt tên thâm trong tâm, thì đặt tên nó là "thở vào, thở ra" mà thôi. Trong lúc đó, nhận biết toàn luồng hơi từ đầu đến cuối, đang chạm xúc tại một nơi cố định (lỗ mũi hay môi trên), và tuyệt đối không theo dõi nó vào bên trong thân thể hay ra bên ngoài. Nếu thiền sinh hành trì như thế trong một hay hai giờ thì định tướng có thể sẽ phát sinh.

Bây giờ, cho dù định tướng có hiện ra hay không, thiền sinh tiếp tục sang giai đoạn kế. Trong giai đoạn này, bạn tạo một ước nguyện trong tâm: "Nguyện cho hơi thở của tôi được nhu nhuyễn". Từ từ, hơi thở sẽ tự nó trở nên dịu dàng, nhẹ nhàng, nhu nhuyễn. Bạn không nên cố tình ép hơi thở để nó nhẹ nhàng. Bởi vì nếu làm như thế thì chẳng bao lâu, bạn sẽ bị hụt hơi và tạo mệt nhọc. Khi hơi thở tự nó trở nên nhẹ nhàng và tâm an định theo nó, qua thiền lực, hầu hết các thiền sinh sẽ cảm thấy lâng lâng, như thể là họ không có đầu, không có mũi, không có thân nữa, mà cảm thấy chỉ có hơi thở vào ra nhẹ nhàng và một cái tâm đang theo dõi nó. Lúc này, bạn cảm thấy là không có "tôi", mà cũng không có "nó". Bây giờ, chỉ còn có một tâm đang gắn chặt vào hơi thở. Nếu tâm được an định và chăm chú vào đó trong một giờ, thì trong thời gian này, tâm không còn liên hệ đến các chuyện thế tục nữa. Tâm đang ở trong trạng thái thiện (kusala), và trạng thái thiện này rất gần đến trạng thái cận định (upacara samadhi).

Đến đây, tùy theo giới hạnh của từng cá nhân, định tướng sẽ hiện ra. Mỗi cá nhân khác nhau sẽ có những định tướng khác nhau. Dù đang nhắm mắt, theo dõi hơi thở, dần dần thiên sinh sẽ thấy định tướng hiện ra, có khi như là một làn chỉ trắng, một luồng ánh sáng trắng, một ngôi sao, một cụm mây hoặc một nhúm bông gòn. Nó có thể rất to, trùm cả khuôn mặt, hoặc như mặt trăng, mặt trời, hoặc một viên ngọc thạch, một viên ngọc trai. Nó hiện ra trong các hình sắc khác nhau là vì nó do tưởng uẩn (sanna, perception) tạo ra.

Lúc ban đầu, định tướng có thể giống như có màu khói xám. Dần dần, nếu giữ tâm được an định vào hơi thở, hơi thở và màu khói xám trở thành đồng nhất với nhau, không khác biệt. Sau đó, nếu tâm được an nhẹ và chỉ chú mục vào hơi thở, màu sắc đó trở thành trắng đục. Mặc dù là màu trắng, nhưng nếu bạn chỉ chú mục vào hơi thở, hơi thở sẽ trở thành định tướng và định tướng chính là hơi thở. Nếu hơi thở và định tướng là một, không khác biệt, khi bạn chú mục vào hơi thở thì bạn cũng chú mục vào định tướng, và khi bạn chú mục vào định tướng thì bạn cũng chú mục vào hơi thở. Và như thế, bạn hành thiền tốt và nghiêm túc.

Nếu định tướng trở nên vững bền và nếu bạn chỉ chú tâm vào định tướng của hơi thở (anapana nimitta), mà không chú tâm vào hơi thở nữa, tâm bạn trở nên tập trung vào định tướng lúc đó. Trong giai đoạn này, điều quan trọng là thiên sinh không nên tìm cách chuyển hóa định tướng. Bạn không nên tìm cách đẩy nó đi xa, hoặc làm cho nó thay đổi hình dạng. Nếu làm như thế, định lực của bạn sẽ không phát triển, và định tướng có thể sẽ biến mất.

Tuy nhiên, nếu định tướng hiện ra quá xa đối với lỗ mũi thì thiên sinh chưa có đủ lực để chuyển sang mức thiền định hơi thở (anapana jhana samadhi). Tại sao? Bởi vì đây là một nguyên tắc quan trọng trong việc quán niệm hơi thở. Bản luận giải có đề cập rằng việc luyện tâm thiền định niệm hơi thở (anapanasati samadhi bhavana) chỉ hoàn tất khi nào tâm quán niệm được giữ tại nơi mà hơi thở chạm xúc với cơ thể. Khi thiên sinh chú định vào bên ngoài, xa lìa nơi chạm xúc, thì rất khó mà đạt vào tầng thiền định. Do đó, khi định tướng còn ở xa, thì thiên sinh không nên chú tâm vào nó, mà phải chú tâm vào hơi thở tại một nơi cố định. Từ từ, định tướng sẽ đến gần và hòa nhập vào hơi thở.

Khi định tướng có màu khói xám thì đó là sơ tướng (parikamma nimitta) trong trạng thái sơ định (parikamma samadhi). Nếu nó trở thành màu trắng như một nhúm bông gòn, đó là học tướng (uggaha nimitta). Đây là một trạng thái định khá cao. Nếu màu trắng này được vững bền, thiên sinh phải an định tâm và chú mục vào đó. Trong giai đoạn này, bạn không nên chú ý đến màu sắc của nó, mà chỉ chú tâm vào đó như là một loại định tướng mà thôi.

Thí dụ như một ly nước và có một hạt ngọc trai trong đó. Ta chỉ nhìn hạt trai, như thể đem tâm vào định tướng. Không nên điều tra, trạch vấn về Khổ, Vô thường, Vô ngã. Không cần biết nó nóng hay lạnh, cứng hay mềm, mà cũng không cần phân tích màu sắc của nó. Chỉ cần giữ tâm an định và chú mục vào định tướng. Làm như thế, dần dần định tướng sẽ chuyển từ màu trắng đục sang một màu chói sáng. Đây là tợ tướng (patibhaga nimitta). Nếu tâm vẫn giữ an định và chỉ chú mục vào định tướng khoảng 1 đến 2 giờ, hầu hết các thiền sinh đều có thể nhận rõ 5 thiền chi (jhananga) rất dễ dàng nếu họ phân tích chúng lúc đó. Năm thiền chi đó là:

1. Tầm (vitakka): đem tâm hướng về định tướng,
2. Tứ (vicara): bám sát vào định tướng,
3. Hỷ (pity): ưa thích định tướng,
4. Lạc (sukha): cảm giác an lạc, sung sướng khi tiếp xúc với định tướng,
5. Nhất tâm (ekaggata): tập trung tâm về một điểm (đó là định tướng)

Cũng cần biết thêm ở đây là có khi thiền sinh không thể nhận rõ được năm thiền chi trên, là vì lúc đó, thiền sinh vẫn còn bị các triền cái (nivarana) ngăn che. Đó là:

1. Tham dục (kamachanda)
2. Sân hận (vyapada)
3. Hôn trầm (thiramiddha)
4. Trạo cử (udhaccakukucca)
5. Nghi ngờ (vicikiccha)

Thiền sinh phải duyệt xét từng triền cái một, để xem chúng còn vương vấn trong tâm trong lúc hành thiền hay không. Chúng cần phải được loại bỏ thì việc đắc thiền mới thành tựu.

Khi năm thiền chi đều cùng hiện diện đầy đủ, thiền sinh sẽ thấy ngay là mình đang vào tầng thiền thứ nhất (đệ nhất thiền), với tợ tướng là đề mục trong tâm, có tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm. Tiếp tục hành trì trong Nhất Thiền như thế khoảng 1 đến 2 giờ, rồi xuất thiền và duyệt lại năm thiền chi cho tường tận.

Trong các buổi thiền kế tiếp, thiền sinh tiếp tục ôn tập, và hành trì thuần thực trong tầng thiền thứ nhất. Có năm loại thuần thực:

1. Thuần thực phân biệt: phải thuần thực trong việc phân biệt các thiền chi sau khi xuất thiền
2. Thuần thực nhập định: phải thuần thực nhập thiền bất cứ lúc nào mà mình muốn
3. Thuần thực quyết tâm: phải thuần thực giữ mức thiền trong suốt thời gian mà mình đã định trước
4. Thuần thực xuất định: phải thuần thực xuất ra khỏi tầng thiền mỗi khi mình

muốn

5. Thuần thực xét duyệt: phải thuần thực xét duyệt các thiền chi. Tương tự như mục số 1.

Thiền sinh nên nhận thức rằng tầng thiền thứ nhất rất gần với năm triền cái - tham dục, sân hận, hôn trầm, trạo cử, và nghi ngờ. Thiền sinh cũng nên nhận thức rằng các thiền chi Tâm và Tứ trong tầng thiền thứ nhất làm cho tầng thiền này không an định bằng tầng thiền thứ nhì. Vì thế, từ ước muốn rời bỏ hai thiền chi này và chỉ còn giữ thiền chi Hỷ, Lạc, Nhất Tâm, thiền sinh tiếp tục đem tâm vào tợ tướng. Làm như thế, thiền sinh sẽ có thể đạt vào tầng thiền thứ nhì, vốn chỉ còn ba thiền chi: Hỷ, Lạc, và Nhất Tâm. Sau khi vào được Nhị Thiền, thiền sinh hành trì năm loại thuần thực tương tự như trên.

Sau đó, thiền sinh nhận thức rằng Hỷ cũng không đem lại an định, nên có ước muốn bỏ Hỷ, chỉ còn giữ lại Lạc và Nhất Tâm, thiền sinh tiếp tục đem tâm vào tợ tướng. Làm như thế, thiền sinh sẽ có thể đạt vào tầng thiền thứ ba, vốn chỉ còn hai thiền chi: Lạc, và Nhất Tâm. Sau khi vào được Tam Thiền, thiền sinh hành trì năm loại thuần thực tương tự như trên.

Sau đó, thiền sinh nhận thức rằng nếu cứ duy trì Lạc thì lại là một hình thức tham thủ vào cảm giác vui sướng. Cho nên, với ý định bỏ Lạc, thiền sinh tiếp tục đem tâm vào tợ tướng. Làm như thế, thiền sinh sẽ có thể đạt vào tầng thiền thứ tư. Lúc đó, hai thiền chi mới sẽ sinh ra: Xả và Niệm, thay thế Nhất Tâm. Lúc bấy giờ, thiền sinh ở trong trạng thái "xả niệm thanh tịnh", không còn câu chấp vào các cảm giác, và hơi thở trở nên nhẹ nhàng, hầu như tan biến. Tợ tướng trở nên rõ ràng, tròn sáng, quen thuộc, gần gũi, không xa lạ, và thiền sinh chú mục vào đó một cách nhẹ nhàng, bình thản. Sau khi vào được Tứ Thiền, thiền sinh hành trì năm loại thuần thực tương tự như trên.

Sau cùng, thiền sinh cũng cần nên biết rằng công phu hành thiền để đắc bốn tầng thiền như trên chỉ là một giai đoạn sơ khởi, tạo định lực bền vững, dùng đó để làm cơ sở phát triển tuệ minh sát và tiến đến giải thoát. Trong tiến trình tu học, thiền sinh không nên dừng ở đó, mà cần phải tiếp tục nỗ lực hành trì các giai đoạn kế tiếp, như quán từ bi, quán niệm ân đức Phật, quán tứ đại, quán các sắc pháp, quán thân thể (32 bộ phận), quán các danh pháp, quán lý duyên sinh và các giai đoạn thanh lọc tâm.

Bình Anson,

Perth, Tây Úc, tháng 12-1997
